

## Zur Infektionskrankheit des neuartigen Coronavirus (COVID-19)

### ■ Was ist die Infektionskrankheit des neuartigen Coronavirus?

Es handelt sich dabei um eine Atemwegsinfektion, die durch das neuartige Coronavirus (COVID-19) hervorgerufen wird. Dabei treten Symptome wie Husten, Fieber usw. auf, die zu schwerwiegenden Zuständen führen können. Die Ausbreitung erfolgt über Tröpfchen- oder Kontaktinfektion.

### ■ Personen, die folgende Symptome aufweisen, werden gebeten, das „Beratungszentrum für Heimkehrer aus dem Ausland und Kontaktpersonen“ oder den Hausarzt zu konsultieren

- Ältere Menschen und Patienten mit Grundkrankheiten, die verhältnismäßig leichte Erkältungssymptome wie Fieber oder Husten aufweisen
- Personen, die mindestens ein schweres Symptom wie Starke Schläffheit (Erschöpfung), Schwierigkeiten beim Atmen (Atembeschwerden) oder hohes Fieber aufweisen
- Personen, abgesehen von den obengenannten, bei denen verhältnismäßig leichte Erkältungssymptome wie Fieber oder Husten länger anhalten

Sollte nach einem Beratungsgespräch im Zentrum der Verdacht auf eine Infektion mit dem neuartigen Coronavirus bestehen, wird Ihnen eine entsprechende medizinische Einrichtung vorgestellt. Lassen Sie sich in diesem Fall bitte untersuchen. Achten Sie ferner darauf, dass Sie dabei einen Mundschutz tragen und Sie die Benutzung des öffentlichen Verkehrs verzichten.

### Liste der Beratungszentren für Heimkehrer aus dem Ausland und Kontaktpersonen

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/covid19-kikokusyasessyokusya.html)



### ■ Ansprechpartner für Beratungen in mehreren Sprachen

AMDA-Schalter für medizinische Fachberatung

<https://www.amdamedicalcenter.com/>



Landesweiter Schalter für Lebensberatungen in mehreren Sprachen

(Japanisch, einfaches Japanisch, Englisch)

[http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation\\_list.html](http://www.clair.or.jp/j/multiculture/association/consultation_list.html)



### ■ Informationen zum neuartigen Coronavirus in mehreren Sprachen (einfaches Japanisch, Englisch)

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

(für Erkrankungen, finanzielle Unterstützung, Aufenthaltsberechtigungen und mehr)



### ■ Schutzmaßnahmen zur Verhütung einer weiteren Ausbreitung für alle Bürger

Falls Sie Erkältungssymptome wie Fieber usw. feststellen, bitten wir Sie, Urlaub zu nehmen und nicht zur Schule bzw. zur Arbeit zu gehen.

#### Persönliche Schutzmaßnahmen

- Waschen Sie sich beim nach Hause kommen immer die Hände und Gurgeln Sie.
- Desinfizieren Sie Ihre Hände und Finger mit Alkoholdesinfektionsmittel.
- Meiden Sie verschlossene Räume mit schlechter Belüftung, Orte mit großen Menschenansammlungen sowie Situationen mit engem Kontakt, in denen aus nächster Nähe Konversationen geführt oder gesprochen werden.
- Achten Sie auf den Grad der Luftfeuchtigkeit im Zimmer, lüften Sie regelmäßig.
- Führen Sie einen geregelten Tagesablauf und legen Sie regelmäßig Pausen ein.
- Achten Sie auf ausgeglichene Ernährung und ausreichende Flüssigkeitsaufnahme.



#### Verhütung einer weiteren Ausbreitung durch Rücksichtnahme beim Husten

- Bei Husten oder Niesen Mundschutz benutzen
- Bei Husten oder Niesen Mund und Nase mit Papiertaschentuch etc. bedecken



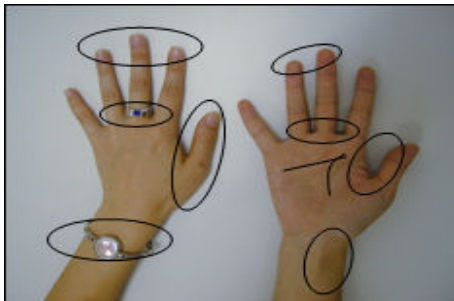
# Richtig Händewaschen

Seifen Sie sich zunächst gründlich die Hände ein, und waschen Sie sich dann wie unten beschrieben.

## Vor dem Händewaschen

- ◆ Sind die Fingernägel kurz geschnitten?
- ◆ Haben Sie Uhren/Fingerringe abgenommen?

Check !



## An diesen Stellen sammelt sich der meiste Schmutz

- ◆ Fingerspitzen
- ◆ zwischen den Fingern
- ◆ um den Daumen
- ◆ Handgelenke
- ◆ Falten der Hand

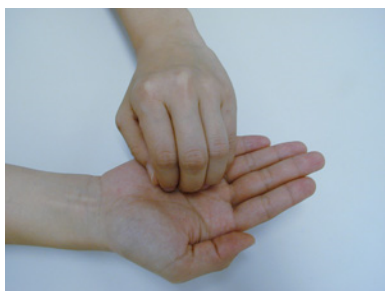
(1) Seifen Sie die Hände gründlich ein, reiben Sie die Handflächen mehrmals



(2) Reiben Sie die Hände so, dass der Handrücken gedehnt wird



(3) Reiben Sie sorgfältig die Fingerspitzen und Nägel



(4) Waschen Sie die Zwischenräume der Finger



(5) Waschen Sie Daumen und Handrücken, indem Sie schraubenförmig mit der Hand reiben



(6) Vergessen Sie nicht, das Handgelenk zu waschen



Nachdem Sie die Seife ab gespült haben, trocknen Sie sich die Hände mit einem sauberen Handtuch